

NHẬN THỨC VÀ THỰC HÀNH KỸ NĂNG QUẢN LÝ THỜI GIAN TRONG HỌC TẬP CỦA SINH VIÊN: NGHIÊN CỨU TRƯỜNG HỢP TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC KHOA HỌC, ĐẠI HỌC HUẾ

Lê Duy Mai Phương*, Trương Thị Minh Thuận

Trường Đại học Khoa học, Đại học Huế

*Email: leduymaiphuong@hueuni.edu.vn

Ngày nhận bài: 20/5/2026; ngày hoàn thành phản biện: 22/6/2026; ngày duyệt đăng: 22/6/2026

TÓM TẮT

Nghiên cứu phân tích nhận thức và thực hành kỹ năng quản lý thời gian của sinh viên Trường Đại học Khoa học, Đại học Huế, đồng thời làm rõ khoảng cách giữa nhận thức và thực hành trong hoạt động học tập. Thông qua sử dụng phương pháp hỗn hợp, kết hợp khảo sát 130 sinh viên và phỏng vấn sâu 08 sinh viên, kết quả cho thấy sinh viên có nhận thức khá cao về vai trò của quản lý thời gian, đặc biệt đối với các kỹ năng như xác định mục tiêu, lập kế hoạch và lập lịch học. Tuy nhiên, mức độ thực hành thường xuyên các kỹ năng này lại thấp hơn đáng kể so với mức độ nhận thức. Khoảng cách này thể hiện rõ hơn ở các kỹ năng đòi hỏi tính kỷ luật và duy trì thường xuyên trong đời sống học tập hằng ngày. Nghiên cứu cho thấy quản lý thời gian của sinh viên không chỉ là vấn đề kỹ năng cá nhân mà còn chịu ảnh hưởng từ áp lực học tập, môi trường sống và đặc điểm linh hoạt của đời sống đại học hiện nay.

Từ khóa: Kỹ năng quản lý thời gian, sinh viên đại học, nhận thức và thực hành, tự điều chỉnh học tập, môi trường sống.

1. GIỚI THIỆU

Trong bối cảnh giáo dục đại học hiện nay, sinh viên phải đối mặt với nhiều yêu cầu học tập và hoạt động xã hội đan xen, bao gồm khối lượng kiến thức lớn, áp lực thành tích, hoạt động ngoại khóa, công việc làm thêm cũng như những tác động ngày càng mạnh mẽ từ môi trường số. Những thay đổi này khiến việc tổ chức và sử dụng thời gian trở thành một trong những năng lực quan trọng đối với quá trình học tập và phát triển cá nhân của sinh viên. Quản lý thời gian không chỉ liên quan đến việc sắp xếp lịch học hay hoàn thành công việc đúng hạn mà còn phản ánh khả năng thiết lập mục tiêu, xác định ưu tiên, kiểm soát hành vi và duy trì tính kỷ luật trong học tập. Trong môi trường

đại học với mức độ tự chủ cao, sinh viên có kỹ năng quản lý thời gian tốt thường có khả năng cân bằng hiệu quả hơn giữa học tập và các hoạt động khác, đồng thời giảm tình trạng học dồn, trì hoãn và quá tải học tập.

Các nghiên cứu trước đây đều khẳng định vai trò quan trọng của kỹ năng quản lý thời gian đối với hiệu quả học tập của sinh viên. Nghiên cứu của Vương Bảo Ngọc và cộng sự (2019) về sinh viên Trường Đại học Hoa Sen cho thấy phần lớn sinh viên nhận thức được tầm quan trọng của việc quản lý thời gian, song đồng thời gặp không ít khó khăn trong việc cân bằng giữa học tập, công việc làm thêm và các hoạt động cá nhân. Tương tự, Cao Thị Huyền (2017) cho rằng sinh viên là nhóm thường xuyên phải thực hiện đồng thời nhiều nhiệm vụ học tập và hoạt động cá nhân khác nhau, do đó kỹ năng quản lý thời gian có ý nghĩa đặc biệt quan trọng đối với hiệu quả học tập và sự phát triển cá nhân. Tuy nhiên, nghiên cứu này cũng chỉ ra rằng việc xây dựng và duy trì các kế hoạch quản lý thời gian trong thực tế vẫn còn thiếu ổn định và chưa thực sự hiệu quả.

Ở góc độ quốc tế, quản lý thời gian từ lâu đã được xem là một yếu tố quan trọng góp phần nâng cao hiệu quả học tập và thành tích học thuật của sinh viên. Macan (1994) cho rằng quản lý thời gian không chỉ là việc sử dụng thời gian hiệu quả mà còn bao gồm các quá trình lập kế hoạch, thiết lập mục tiêu và kiểm soát hoạt động cá nhân. Trueman và Hartley (1996) cũng chỉ ra rằng những sinh viên có kỹ năng quản lý thời gian tốt thường đạt kết quả học tập cao hơn so với những sinh viên gặp khó khăn trong việc tổ chức và sử dụng thời gian. Tuy nhiên, các nghiên cứu gần đây cho thấy quản lý thời gian không nên được hiểu đơn thuần như một kỹ năng kỹ thuật mà cần được đặt trong khuôn khổ rộng hơn của năng lực tự điều chỉnh học tập (self-regulated learning). Theo Lourenço và Paiva (2024), quản lý thời gian là một thành tố quan trọng của quá trình tự điều chỉnh học tập, trong đó người học chủ động thiết lập mục tiêu, lập kế hoạch, theo dõi tiến độ và điều chỉnh hành vi nhằm đạt được các mục tiêu học tập đã đề ra. Tương tự, Wang và cộng sự (2022) nhấn mạnh rằng khả năng tự điều chỉnh đóng vai trò quyết định trong việc duy trì các hành vi học tập có tính kỷ luật, kiểm soát các yếu tố gây xao nhãng và chuyển hóa các mục tiêu học tập thành hành động cụ thể. Từ góc nhìn này, quản lý thời gian không chỉ phản ánh khả năng tổ chức thời gian mà còn thể hiện năng lực tự quản lý và tự điều chỉnh của sinh viên trong quá trình học tập.

Một vấn đề đáng chú ý là nhận thức tích cực về quản lý thời gian không phải lúc nào cũng chuyển hóa thành các hành vi quản lý thời gian được duy trì thường xuyên trong thực tế. Nhiều sinh viên hiểu rõ tầm quan trọng của việc lập kế hoạch học tập, sử dụng thời gian hợp lý và tránh trì hoãn, nhưng vẫn gặp khó khăn trong việc thực hiện và duy trì những hành vi này một cách nhất quán. Khoảng cách giữa nhận thức và thực hành có thể được xem là biểu hiện của những hạn chế trong quá trình tự điều chỉnh học tập, đặc biệt ở các khía cạnh như giám sát bản thân, kiểm soát hành vi và duy trì động lực học tập (Wang và cộng sự, 2022; Zhao và cộng sự, 2023). Điều này cho thấy việc nghiên cứu đồng thời cả nhận thức và thực hành quản lý thời gian không chỉ giúp đánh

giá mức độ hiểu biết của sinh viên mà còn góp phần làm rõ những thách thức trong quá trình chuyển hóa nhận thức thành hành vi học tập cụ thể.

Bên cạnh đó, sự phát triển mạnh mẽ của công nghệ số đang tạo ra những điều kiện và thách thức mới đối với việc quản lý thời gian của sinh viên. Mặc dù điện thoại thông minh, mạng xã hội và các nền tảng trực tuyến mang lại nhiều cơ hội hỗ trợ học tập, các nghiên cứu gần đây cho thấy chúng cũng có thể trở thành những nguồn gây xao nhãng đáng kể. Kaminske và cộng sự (2022) cho rằng các thông báo từ điện thoại thông minh có khả năng làm gián đoạn sự chú ý và ảnh hưởng tiêu cực đến quá trình tập trung học tập. Pérez-Juárez và cộng sự (2023) cũng chỉ ra rằng môi trường số tạo ra nhiều hình thức phân tán chú ý, làm gia tăng tải nhận thức và gây khó khăn cho việc duy trì các hoạt động học tập theo kế hoạch. Tổng quan hệ thống của Martin và cộng sự (2025) cho thấy tình trạng xao nhãng số không chỉ xuất phát từ yếu tố công nghệ mà còn liên quan đến đặc điểm cá nhân và môi trường học tập của sinh viên. Những phát hiện này cho thấy việc nghiên cứu quản lý thời gian trong bối cảnh giáo dục đại học hiện nay cần được xem xét trong mối liên hệ với năng lực tự điều chỉnh học tập và những tác động của môi trường số đối với hành vi học tập của sinh viên.

Trong nghiên cứu này, nhận thức về quản lý thời gian được hiểu là mức độ sinh viên nhận biết và đánh giá tầm quan trọng của các kỹ năng quản lý thời gian đối với hoạt động học tập, trong khi thực hành quản lý thời gian được hiểu là mức độ sinh viên áp dụng và duy trì các kỹ năng này trong quá trình học tập hằng ngày. Khoảng cách giữa nhận thức và thực hành được xem là biểu hiện của những khó khăn trong việc chuyển hóa nhận thức thành các hành vi học tập có tính tự điều chỉnh và được duy trì một cách ổn định. Mặc dù đã có nhiều nghiên cứu khẳng định vai trò của quản lý thời gian đối với kết quả học tập, phần lớn các nghiên cứu hiện nay chủ yếu tập trung vào việc mô tả mức độ kỹ năng hoặc xem xét mối liên hệ giữa quản lý thời gian và thành tích học tập. Các nghiên cứu đi sâu phân tích khoảng cách giữa nhận thức và thực hành quản lý thời gian trong đời sống học tập hằng ngày của sinh viên, đặc biệt trong bối cảnh giáo dục đại học Việt Nam hiện nay, vẫn còn tương đối hạn chế. Khoảng trống này trở nên đáng chú ý hơn khi sinh viên ngày càng phải đối mặt với những áp lực học tập đa dạng cùng những tác động từ môi trường số, đòi hỏi khả năng tự điều chỉnh và quản lý thời gian ngày càng cao.

Xuất phát từ bối cảnh đó, nghiên cứu này được thực hiện với hai mục tiêu chính. Thứ nhất, nghiên cứu tìm hiểu nhận thức và thực hành kỹ năng quản lý thời gian của sinh viên Trường Đại học Khoa học, Đại học Huế trong hoạt động học tập hằng ngày. Thứ hai, nghiên cứu phân tích khoảng cách giữa nhận thức và thực hành quản lý thời gian của sinh viên, đặc biệt ở mức độ chuyển hóa nhận thức về tầm quan trọng của quản lý thời gian thành các thực hành học tập thường xuyên và ổn định. Qua đó, nghiên cứu góp phần làm rõ những biểu hiện của khoảng cách giữa nhận thức và thực hành quản

lý thời gian trong môi trường đại học hiện nay, đồng thời cung cấp thêm cơ sở thực tiễn cho việc hỗ trợ sinh viên nâng cao năng lực tự quản lý và tự điều chỉnh học tập.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Dữ liệu sử dụng trong nghiên cứu này được kế thừa từ đề tài nghiên cứu khoa học sinh viên *“Vai trò của kỹ năng quản lý thời gian đối với hoạt động học tập của sinh viên (Nghiên cứu trường hợp tại Trường Đại học Khoa học, Đại học Huế hiện nay)”*, được thực hiện từ tháng 01 đến tháng 12 năm 2024 tại Trường Đại học Khoa học, Đại học Huế. Nghiên cứu sử dụng cách tiếp cận hỗn hợp, kết hợp khảo sát định lượng và phỏng vấn sâu nhằm phân tích nhận thức, thực hành và khoảng cách giữa nhận thức và thực hành kỹ năng quản lý thời gian của sinh viên trong hoạt động học tập.

Khảo sát định lượng được thực hiện bằng bảng hỏi cấu trúc đối với sinh viên Trường Đại học Khoa học, Đại học Huế. Dữ liệu được thu thập bằng hai hình thức trực tiếp và trực tuyến thông qua Google Forms. Nội dung khảo sát tập trung vào hai nhóm vấn đề chính: (1) nhận thức của sinh viên về tầm quan trọng của các kỹ năng quản lý thời gian và (2) mức độ áp dụng, duy trì các kỹ năng này trong hoạt động học tập hằng ngày. Các kỹ năng được khảo sát bao gồm lập lịch học, sắp xếp thứ tự ưu tiên, tận dụng thời gian ngắn, tận dụng thời gian trống, lập kế hoạch, xác định mục tiêu, tìm phương pháp học tập phù hợp và thực hiện đúng thời gian biểu.

Do hạn chế về thời gian, kinh phí và nguồn lực nghiên cứu, nghiên cứu sử dụng phương pháp chọn mẫu thuận tiện có chủ đích. Để phản ánh sự đa dạng của môi trường đào tạo đa ngành tại Trường Đại học Khoa học, mẫu khảo sát được phân bố theo ba nhóm lĩnh vực đào tạo chính gồm khoa học tự nhiên, khoa học xã hội và khoa học nhân văn. Các ngành được tiếp cận bao gồm Công nghệ thông tin, Kỹ thuật phần mềm, Quản trị và phân tích dữ liệu, Hóa học, Công nghệ sinh học, Khoa học môi trường, Kiến trúc, Quản lý nhà nước, Truyền thông số, Báo chí, Xã hội học, Công tác xã hội, Đông phương học, Hán Nôm và Văn học. Quy mô mẫu được xác định dựa trên công thức tính cỡ mẫu cho tổng thể hữu hạn với độ tin cậy 95%, trong đó $Z = 1,96$, $p = 0,5$, sai số cho phép $d = 0,084$ và tổng số sinh viên toàn trường tại thời điểm nghiên cứu là $N = 4.092$. Kết quả tính toán cho thấy cỡ mẫu tối thiểu cần đạt khoảng 130 trường hợp khảo sát và số lượng mẫu thu được đáp ứng yêu cầu này.

Nghiên cứu thu được 130 bảng hỏi hợp lệ. Trong đó, sinh viên nữ chiếm 56,2% và sinh viên nam chiếm 43,8%. Về khóa học, sinh viên khóa 47 chiếm tỷ lệ cao nhất với 36,9%, tiếp theo là khóa 46 (33,8%), khóa 45 (21,5%) và khóa 44 (7,7%). Xét theo lĩnh vực đào tạo, sinh viên thuộc nhóm khoa học tự nhiên chiếm 48,5%, khoa học xã hội chiếm 40,8% và khoa học nhân văn chiếm 10,8%. Do sử dụng phương pháp chọn mẫu thuận tiện có chủ đích, kết quả nghiên cứu chủ yếu có ý nghĩa mô tả đối với nhóm sinh viên

được khảo sát tại Trường Đại học Khoa học, Đại học Huế và không nhằm đại diện thống kê cho toàn bộ sinh viên đại học.

Dữ liệu định lượng sau khi thu thập được xử lý bằng phần mềm SPSS. Các phân tích được sử dụng gồm thống kê mô tả, tính tỷ lệ phần trăm và kiểm định Chi-square nhằm xem xét sự khác biệt trong nhận thức và thực hành kỹ năng quản lý thời gian giữa các nhóm sinh viên theo giới tính, khóa học và lĩnh vực đào tạo. Cách tiếp cận này phù hợp với mục tiêu của nghiên cứu là nhận diện các biểu hiện của nhận thức, thực hành và khoảng cách giữa nhận thức và thực hành kỹ năng quản lý thời gian, thay vì kiểm định các mối quan hệ nhân quả giữa các biến số.

Bên cạnh khảo sát định lượng, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn sâu với 08 sinh viên thuộc các khóa học và lĩnh vực đào tạo khác nhau, bao gồm sinh viên thuộc nhóm khoa học tự nhiên, khoa học xã hội và khoa học nhân văn. Nội dung phỏng vấn tập trung vào trải nghiệm quản lý thời gian trong học tập, cách thức lập kế hoạch học tập, những khó khăn trong việc duy trì thời gian biểu, ảnh hưởng của môi trường sống, cũng như các chiến lược điều chỉnh thời gian trong bối cảnh học tập và sinh hoạt hằng ngày. Dữ liệu định tính được sử dụng nhằm bổ sung và diễn giải các xu hướng ghi nhận từ khảo sát, đặc biệt liên quan đến khoảng cách giữa nhận thức về tầm quan trọng của quản lý thời gian và mức độ thực hành thực tế của sinh viên trong đời sống học tập thường ngày.

3. KẾT QUẢ

3.1. Nhận thức của sinh viên về kỹ năng quản lý thời gian trong hoạt động học tập

Kết quả khảo sát cho thấy sinh viên Trường Đại học Khoa học, Đại học Huế có mức độ nhận thức cao về vai trò của kỹ năng quản lý thời gian trong hoạt động học tập. Ở cả ba lát cắt so sánh theo giới tính, khóa học và lĩnh vực đào tạo, phần lớn sinh viên đều nhận diện quản lý thời gian như một kỹ năng cần thiết để tổ chức việc học, giảm áp lực và duy trì sự cân bằng giữa học tập với các hoạt động cá nhân khác. Các kỹ năng được nhận diện với tỷ lệ cao nhất gồm lập lịch học, tận dụng thời gian ngắn, sắp xếp thứ tự ưu tiên, lập kế hoạch, xác định mục tiêu và thực hiện đúng thời gian biểu. Đây đều là những kỹ năng gắn trực tiếp với khả năng tự tổ chức và tự điều chỉnh quá trình học tập trong môi trường đại học.

Bảng 1. Nhận biết kỹ năng quản lý thời gian theo giới tính (% trả lời “có”)

Kỹ năng quản lý thời gian	Nam (%)	Nữ (%)	p-value
Lập lịch học	92,9	98,6	0,09
Tận dụng thời gian ngắn	100,0	97,3	0,21
Sắp xếp thứ tự ưu tiên	96,4	91,8	0,28
Tận dụng thời gian trống	71,4	78,1	0,39

Nhận thức và thực hành kỹ năng quản lý thời gian trong học tập của sinh viên: ...

Tìm phương pháp học tập phù hợp	69,6	83,6	0,06
Lập kế hoạch	91,1	90,4	0,10
Xác định mục tiêu	92,9	90,4	0,62
Thực hiện đúng thời gian biểu	96,4	94,5	0,61

Nguồn: Khảo sát sinh viên Trường Đại học Khoa học, Đại học Huế, 2024.

Kết quả ở Bảng 1 cho thấy mức độ nhận biết các kỹ năng quản lý thời gian tương đối đồng đều giữa sinh viên nam và nữ. Hầu hết các kỹ năng đều được trên 90% sinh viên ở cả hai giới lựa chọn, cho thấy nhận thức về quản lý thời gian không phải là đặc điểm riêng của một nhóm giới tính nhất định. Mặc dù sinh viên nữ có xu hướng đánh giá cao hơn ở một số kỹ năng như lập lịch học và tìm phương pháp học tập phù hợp, kiểm định Pearson Chi-square cho thấy các khác biệt này không đạt mức ý nghĩa thống kê ở ngưỡng 5% ($p > 0,05$). Tuy vậy, kỹ năng tìm phương pháp học tập phù hợp có $p = 0,06$ và lập lịch học có $p = 0,09$, cho thấy một xu hướng khác biệt đáng lưu ý. Điều này gợi ý rằng sinh viên nữ có thể quan tâm nhiều hơn đến các khía cạnh tổ chức, lựa chọn phương pháp và điều chỉnh quá trình học tập, dù kết quả này cần được diễn giải thận trọng do chưa đạt ngưỡng ý nghĩa thống kê thông thường.

Dữ liệu phỏng vấn sâu giúp làm rõ hơn nội dung nhận thức này. Sinh viên không chỉ hiểu quản lý thời gian như việc “chia thời gian” hay “làm đúng hạn”, mà còn gắn kỹ năng này với việc xác định mục tiêu, sắp xếp ưu tiên và kiểm soát áp lực học tập. Một sinh viên ngành Công nghệ thông tin khóa 47 cho rằng: “*Cá nhân em nghĩ kỹ năng quản lý thời gian là khả năng sử dụng thời gian một cách hiệu quả và hiệu suất để hoàn thành các nhiệm vụ, mục tiêu cá nhân hoặc công việc. Nó bao gồm việc lên kế hoạch, sắp xếp ưu tiên và tổ chức thời gian một cách khoa học nhằm tối ưu hóa kết quả trong khoảng thời gian nhất định*” (sinh viên K47 – ngành Công nghệ thông tin). Cách diễn đạt này cho thấy sinh viên đã nhận thức quản lý thời gian như một quá trình tự điều chỉnh có mục tiêu, thay vì chỉ là thao tác sắp xếp lịch học đơn thuần.

Bên cạnh sự khác biệt theo giới tính, mức độ nhận diện các kỹ năng quản lý thời gian giữa các khóa học cũng tương đối cao và ổn định. Kết quả ở Bảng 2 cho thấy các kỹ năng như lập kế hoạch, xác định mục tiêu và thực hiện đúng thời gian biểu đều được đa số sinh viên ở tất cả các khóa đánh giá là cần thiết. Điều này cho thấy nhận thức về vai trò của quản lý thời gian không chỉ xuất hiện ở sinh viên năm cuối sau quá trình tích lũy kinh nghiệm học tập, mà đã hình thành tương đối sớm ở sinh viên các khóa dưới. Mặc dù kỹ năng lập lịch học có sự chênh lệch mô tả giữa các khóa, với tỷ lệ cao hơn ở khóa 46 và 47 so với khóa 44 và 45, kết quả kiểm định Chi-square cho thấy khác biệt này chỉ tiệm cận mức ý nghĩa thống kê ($p = 0,08$) và chưa đủ cơ sở để khẳng định có khác biệt rõ rệt giữa các khóa học. Nói cách khác, sự khác biệt theo năm học nếu có chủ yếu thể hiện ở mức xu hướng, trong khi nhận thức chung về quản lý thời gian vẫn khá đồng đều.

Các phỏng vấn sâu cũng phản ánh rằng sinh viên ở các khóa khác nhau đều xem quản lý thời gian là điều kiện để tránh trễ hạn, quá tải và mất cân bằng trong học tập. Một sinh viên ngành Kiến trúc khóa 45 nhấn mạnh: “*Là sử dụng thời gian một cách hợp lý, có kế hoạch để hoàn thành công việc mà không bị trễ hạn hay quá tải*” (sinh viên K45 – ngành Kiến trúc). Nhận định này đặc biệt đáng chú ý vì nó cho thấy sinh viên nhìn nhận quản lý thời gian không chỉ như một kỹ năng giúp tăng hiệu quả học tập, mà còn như một cơ chế giúp kiểm soát áp lực và phòng tránh tình trạng dồn việc vào thời điểm cuối.

Bảng 2. Nhận biết kỹ năng quản lý thời gian theo khóa học (% trả lời “có”)

Kỹ năng	K47	K46	K45	K44	p-value
Lập lịch học	97,9	100,0	89,3	90,0	0,08
Tận dụng thời gian ngắn	95,8	100,0	100,0	100,0	0,33
Sắp xếp thứ tự ưu tiên	91,7	97,7	89,3	100,0	0,36
Tận dụng thời gian trống	64,6	84,1	75,0	80,0	0,19
Tìm phương pháp học tập phù hợp	77,1	86,4	64,3	80,0	0,18
Lập kế hoạch	91,7	90,9	89,3	90,0	0,10
Xác định mục tiêu	93,8	93,2	85,7	90,0	0,63
Thực hiện đúng thời gian biểu	93,8	95,5	96,4	100,0	0,84

Nguồn: Khảo sát sinh viên Trường Đại học Khoa học, Đại học Huế, 2024.

Ở góc độ lĩnh vực đào tạo, Bảng 3 tiếp tục cho thấy mức độ nhận biết cao ở cả ba nhóm khoa học tự nhiên, khoa học xã hội và khoa học nhân văn. Sinh viên khoa học nhân văn có xu hướng đánh giá cao hơn đối với một số kỹ năng như tìm phương pháp học tập phù hợp và lập kế hoạch, trong khi sinh viên khoa học tự nhiên và khoa học xã hội có mức độ nhận biết tương đối tương đồng ở hầu hết các kỹ năng. Tuy nhiên, các kiểm định Pearson Chi-square đều không cho thấy sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa các lĩnh vực đào tạo ($p > 0,05$). Vì vậy, các khác biệt quan sát được trong Bảng 3 nên được hiểu là xu hướng mô tả hơn là những khác biệt có tính hệ thống giữa các nhóm ngành.

Bảng 3. Nhận biết kỹ năng quản lý thời gian theo lĩnh vực đào tạo (% trả lời “có”)

Kỹ năng quản lý thời gian	KHTN	KHXH	KHNV	P-value
Lập lịch học	93,7	98,1	100,0	0,34
Tận dụng thời gian ngắn	98,4	98,1	100,0	0,88
Sắp xếp sự ưu tiên	95,2	92,5	92,9	0,81
Tận dụng thời gian trống	74,6	73,6	78,6	0,93
Tìm phương pháp học tập	73,0	79,2	92,9	0,26
Lập kế hoạch	87,3	92,5	100,0	0,29
Xác định mục tiêu	88,9	94,3	92,9	0,57
Thực hiện đúng thời gian biểu	95,2	94,3	100,0	0,67

Nguồn: Khảo sát sinh viên Trường Đại học Khoa học, Đại học Huế, 2024.

Dữ liệu định tính cho thấy các xu hướng này có thể liên quan đến đặc điểm học tập cụ thể của từng ngành. Chẳng hạn, sinh viên ngành Công nghệ thông tin nhấn mạnh việc chia nhỏ thời gian học để duy trì tập trung: *“Tôi dành nhiều thời gian hơn cho các môn cần ôn tập cho kỳ thi, và xen kẽ thời gian làm bài tập với việc đọc thêm tài liệu. Tôi cũng sử dụng kỹ thuật Pomodoro, chia các buổi học thành các khoảng 25 phút, sau đó nghỉ ngắn 05 phút để duy trì sự tập trung”* (sinh viên ngành Công nghệ thông tin – K44). Trong khi đó, sinh viên ngành Kiến trúc lại nhấn mạnh đến việc ưu tiên thời gian cho đồ án: *“Mình sử dụng phần lớn cho việc học trước, sau đó mới đến làm và hoạt động đoàn, việc nhà. Đặc biệt dành riêng thời gian cho làm đồ án”* (sinh viên ngành Kiến trúc – K45). Hai trường hợp này cho thấy nhận thức về quản lý thời gian được định hình trong mối quan hệ với yêu cầu học tập cụ thể của từng ngành: sinh viên công nghệ thông tin chú ý đến duy trì tập trung và nhịp học, trong khi sinh viên kiến trúc chú ý đến phân bổ thời gian cho các nhiệm vụ dài hạn như đồ án.

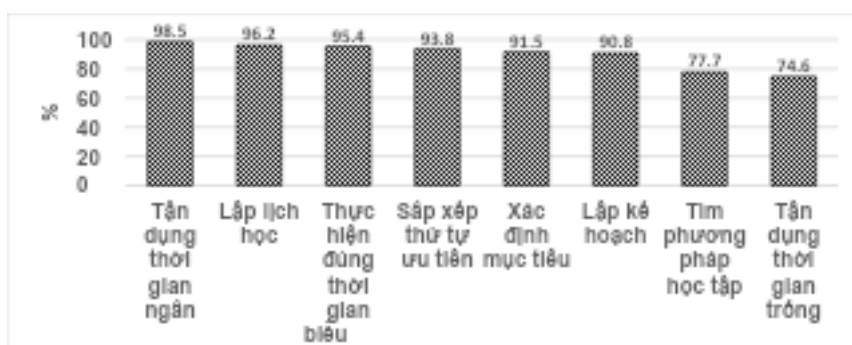
Nhìn chung, kết quả cho thấy sinh viên có nhận thức cao và tương đối đồng nhất về vai trò của kỹ năng quản lý thời gian trong học tập. Kiểm định Chi-square không ghi nhận khác biệt có ý nghĩa thống kê theo giới tính, khóa học và lĩnh vực đào tạo, cho thấy nhận thức về quản lý thời gian được chia sẻ rộng rãi trong cộng đồng sinh viên được khảo sát. Tuy nhiên, dữ liệu phỏng vấn sâu cho thấy bên dưới sự đồng thuận chung đó, sinh viên diễn giải quản lý thời gian theo các sắc thái khác nhau: có người nhấn mạnh hiệu quả và tối ưu hóa thời gian, có người nhấn mạnh tránh trễ hạn và quá tải, có người nhấn mạnh duy trì tập trung hoặc ưu tiên các nhiệm vụ học tập dài hạn. Điều này cho thấy vấn đề không nằm ở việc sinh viên thiếu nhận thức về tầm quan trọng của quản lý thời gian, mà ở khả năng chuyển hóa nhận thức đó thành những thực hành học tập thường xuyên và ổn định. Đây là cơ sở để phân tích khoảng cách giữa nhận thức và thực hành trong phần tiếp theo.

3.2. Thực hành quản lý thời gian của sinh viên trong hoạt động học tập

Mặc dù phần lớn sinh viên có nhận thức cao về vai trò của kỹ năng quản lý thời gian, kết quả khảo sát cho thấy việc chuyển hóa nhận thức đó thành các thực hành thường xuyên trong đời sống học tập vẫn còn nhiều hạn chế. Nhìn chung, sinh viên có xu hướng dễ thực hiện các hoạt động mang tính định hướng như xác định mục tiêu, lập kế hoạch hoặc sắp xếp thứ tự ưu tiên hơn là duy trì các hành vi đòi hỏi tính kỷ luật và kiểm soát bản thân trong thời gian dài.

Kết quả ở Biểu đồ 1 cho thấy đa số sinh viên đã từng áp dụng các kỹ năng quản lý thời gian vào hoạt động học tập. Những kỹ năng có tỷ lệ áp dụng cao nhất là tận dụng thời gian ngắn (98,5%), lập lịch học (96,2%) và thực hiện đúng thời gian biểu (95,4%). Điều này cho thấy quản lý thời gian không phải là một khái niệm xa lạ đối với sinh viên mà đã trở thành một thực hành mà phần lớn sinh viên từng trải nghiệm trong quá trình

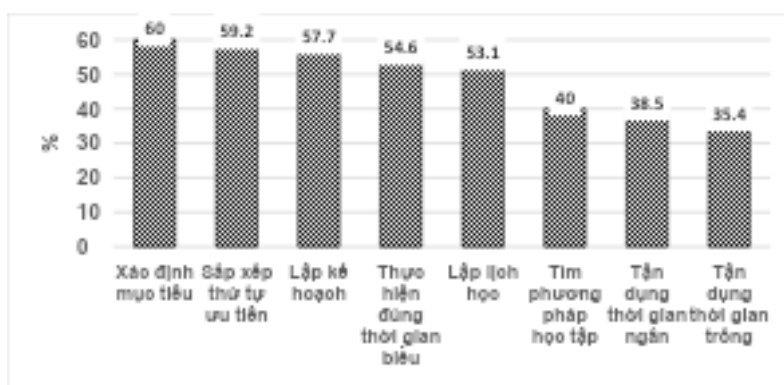
học tập. Tuy nhiên, việc “đã từng áp dụng” không đồng nghĩa với việc các kỹ năng này được duy trì một cách thường xuyên và ổn định.



Biểu đồ 1. Tỷ lệ sinh viên áp dụng các kỹ năng quản lý thời gian trong học tập (N=130)

Nguồn: Khảo sát sinh viên Trường Đại học Khoa học, Đại học Huế, 2024.

Sự khác biệt này được thể hiện rõ ở Biểu đồ 2. Trong khi tỷ lệ nhận biết các kỹ năng quản lý thời gian ở phần trước đều đạt mức rất cao, tỷ lệ sinh viên thường xuyên thực hiện các kỹ năng tương ứng lại thấp hơn đáng kể. Các kỹ năng được duy trì thường xuyên nhiều nhất là xác định mục tiêu (60%), sắp xếp thứ tự ưu tiên (59,2%) và lập kế hoạch (57,7%). Ngược lại, các kỹ năng liên quan đến việc tối ưu hóa quỹ thời gian hằng ngày như tận dụng thời gian ngắn (38,5%) và tận dụng thời gian trống (35,4%) có tỷ lệ thực hiện thường xuyên thấp nhất. Mẫu hình này cho thấy sinh viên tương đối dễ hình thành các định hướng học tập ở cấp độ nhận thức, nhưng gặp nhiều khó khăn hơn trong việc duy trì những thực hành nhỏ lặp đi lặp lại hằng ngày – vốn là điều kiện để quản lý thời gian trở thành một thói quen bền vững.



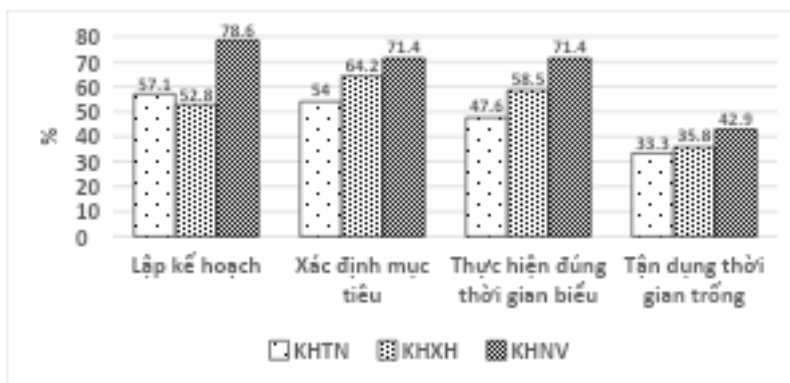
Biểu đồ 2: Tỷ lệ sinh viên thường xuyên thực hiện các kỹ năng quản lý thời gian

Nguồn: Khảo sát sinh viên Trường Đại học Khoa học, Đại học Huế, 2024.

Dữ liệu phỏng vấn sâu giúp lý giải rõ hơn khoảng cách này. Một sinh viên ngành Xã hội học khóa 47 cho biết: “Có, tôi thường xuyên gặp vấn đề về hiệu suất học tập và làm việc. Nên tôi đã chủ động tìm kiếm các cách thức giúp tôi cải thiện quản lý thời gian của mình” (ngành Xã hội học – khóa 47). Chia sẻ này cho thấy sinh viên nhận thức được vai trò của

quản lý thời gian và mong muốn cải thiện kỹ năng này. Tuy nhiên, nhận thức tích cực không tự động chuyển thành hành vi ổn định. Như một sinh viên ngành Văn học khóa 46 chia sẻ: “Trong cuộc sống không phải lúc nào cũng đi đúng với kế hoạch đã định sẵn, lúc nào cũng có những sự kiện bất ngờ. Nên việc nhiều lúc mình không thể làm đúng với thời gian biểu đã định là điều hiển nhiên” (ngành Văn học – khóa 46). Điều này phản ánh rằng khó khăn của sinh viên không nằm ở việc thiếu hiểu biết về quản lý thời gian mà nằm ở khả năng duy trì và điều chỉnh các kế hoạch học tập trước những biến động của đời sống hằng ngày.

Khi xem xét theo lĩnh vực đào tạo, Biểu đồ 3 cho thấy sinh viên khoa học nhân văn có xu hướng duy trì thực hành quản lý thời gian thường xuyên hơn ở nhiều kỹ năng, đặc biệt là lập kế hoạch (78,6%) và thực hiện đúng thời gian biểu (71,4%). Tuy nhiên, các kiểm định Pearson Chi-square không ghi nhận sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa các lĩnh vực đào tạo ($p > 0,05$). Điều này cho thấy mặc dù có những khác biệt mang tính xu hướng, thách thức trong việc duy trì các thực hành quản lý thời gian là đặc điểm tương đối phổ biến ở sinh viên thuộc các lĩnh vực đào tạo khác nhau. Nói cách khác, khoảng cách giữa nhận thức và thực hành không phải là vấn đề riêng của một nhóm ngành mà là hiện tượng xuất hiện khá rộng trong môi trường đại học.



Biểu đồ 3. Tỷ lệ sinh viên thường xuyên thực kỹ năng quản lý thời gian theo lĩnh vực

Nguồn: Khảo sát sinh viên Trường Đại học Khoa học, Đại học Huế, 2024.

Dữ liệu khảo sát cũng phản ánh tính thiếu ổn định trong việc duy trì các kế hoạch học tập. Chỉ 43,1% sinh viên cho biết thường xuyên hoặc rất thường xuyên lập kế hoạch học tập ở nhà, trong khi khoảng 70% sinh viên thừa nhận chỉ “thỉnh thoảng” thực hiện đúng thời gian biểu đã đặt ra. Kết quả này cho thấy việc lập kế hoạch không phải là trở ngại lớn nhất; thách thức chủ yếu nằm ở khả năng duy trì và thực hiện kế hoạch trong thực tế. Đây cũng là biểu hiện rõ nét của khoảng cách giữa ý định và hành vi trong quá trình quản lý thời gian của sinh viên.

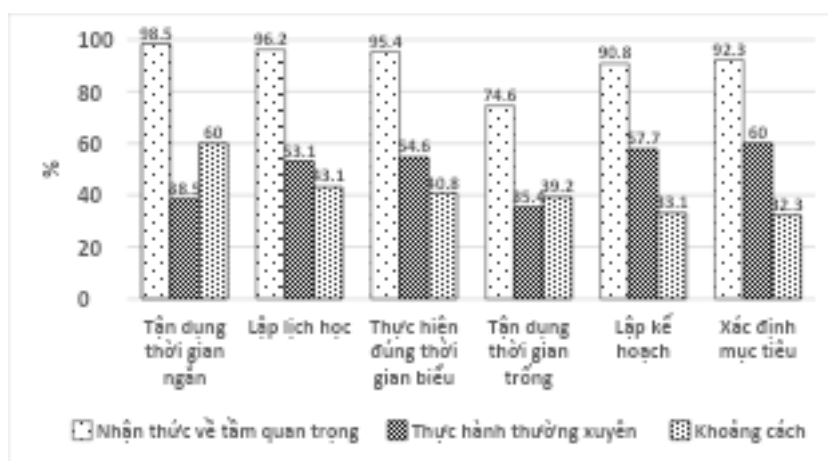
Một yếu tố quan trọng khác ảnh hưởng đến thực hành quản lý thời gian là bối cảnh đời sống học tập của sinh viên. Kết quả nghiên cứu cho thấy gần một nửa số sinh viên tham gia làm thêm (49,2%) và hơn một nửa tham gia các hoạt động ngoại khóa

(53,8%). Điều này cho thấy sinh viên phải liên tục thương lượng và phân bổ thời gian giữa nhiều vai trò khác nhau. Bên cạnh đó, mạng xã hội và điện thoại thông minh được 78,5% sinh viên lựa chọn là yếu tố gây xao nhãng lớn nhất đối với việc quản lý thời gian. Trong bối cảnh môi trường số ngày càng hiện diện sâu sắc trong đời sống sinh viên, thách thức của quản lý thời gian không chỉ nằm ở việc lập kế hoạch mà còn nằm ở khả năng duy trì sự tập trung, kiểm soát các yếu tố gây xao nhãng và bảo vệ thời gian dành cho học tập.

Nhìn chung, dữ liệu định lượng và định tính đều cho thấy sinh viên đã nhận thức rõ và từng bước áp dụng các kỹ năng quản lý thời gian vào hoạt động học tập. Tuy nhiên, khoảng cách đáng kể giữa tỷ lệ nhận biết và tỷ lệ thực hành thường xuyên cho thấy quản lý thời gian vẫn chưa trở thành một thói quen học tập ổn định đối với nhiều sinh viên. Điều này gợi ý rằng vấn đề không chỉ nằm ở việc trang bị kiến thức hay nâng cao nhận thức về quản lý thời gian, mà còn liên quan đến năng lực tự điều chỉnh, khả năng duy trì kỷ luật học tập và những áp lực từ môi trường học tập – xã hội mà sinh viên đang phải đối mặt.

3.3. Khoảng cách giữa nhận thức và thực hành quản lý thời gian của sinh viên

Kết quả nghiên cứu cho thấy một nghịch lý đáng chú ý trong đời sống học tập của sinh viên được khảo sát tại Trường Đại học Khoa học, Đại học Huế: mặc dù phần lớn sinh viên có nhận thức rất cao về tầm quan trọng của quản lý thời gian, việc duy trì các thực hành quản lý thời gian một cách thường xuyên và ổn định lại chưa tương xứng. Đây là phát hiện trung tâm của nghiên cứu, cho thấy tồn tại một khoảng cách đáng kể giữa việc “biết” quản lý thời gian là cần thiết và khả năng biến nhận thức đó thành các hành vi học tập được duy trì trong thực tế.



Biểu đồ 4: Khoảng cách giữa nhận thức và thực hành các kỹ năng quản lý thời gian

Nguồn: Tổng hợp từ dữ liệu khảo sát sinh viên Trường Đại học Khoa học, Đại học Huế, 2024.

Biểu đồ 4 cho thấy khoảng cách này xuất hiện ở tất cả các kỹ năng quản lý thời gian được khảo sát. Các kỹ năng như xác định mục tiêu, lập kế hoạch, lập lịch học hay thực hiện đúng thời gian biểu đều được đa số sinh viên đánh giá là quan trọng, nhưng tỷ lệ thực hiện thường xuyên lại thấp hơn đáng kể. Điều này cho thấy thách thức của sinh viên không nằm ở việc thiếu nhận thức về quản lý thời gian mà nằm ở quá trình chuyển hóa nhận thức thành hành vi học tập ổn định. Nói cách khác, nhận thức về quản lý thời gian đã trở thành một chuẩn mực được thừa nhận rộng rãi trong cộng đồng sinh viên, nhưng việc thực hiện chuẩn mực đó trong đời sống hằng ngày lại là một quá trình phức tạp và không phải lúc nào cũng thành công.

Đáng chú ý, khoảng cách lớn nhất xuất hiện ở kỹ năng tận dụng thời gian ngắn. Trong khi 98,5% sinh viên nhận thức được tầm quan trọng của kỹ năng này, chỉ 38,5% cho biết họ thực hiện thường xuyên. Mức chênh lệch khoảng 60 điểm phần trăm cho thấy sinh viên hiểu rõ giá trị của việc tận dụng những khoảng thời gian nhỏ lẻ cho học tập, nhưng lại gặp khó khăn trong việc biến điều đó thành thói quen thường nhật. Kết quả này phản ánh một đặc điểm đáng chú ý của đời sống học tập đại học: sinh viên tương đối dễ tiếp nhận các nguyên tắc quản lý thời gian ở cấp độ nhận thức, nhưng việc duy trì các hành vi học tập vi mô, lặp lại hằng ngày lại đòi hỏi mức độ tự kiểm soát và kỷ luật cao hơn nhiều.

Xu hướng tương tự cũng xuất hiện ở kỹ năng lập lịch học và thực hiện đúng thời gian biểu. Mặc dù trên 95% sinh viên cho rằng đây là những kỹ năng quan trọng, chỉ khoảng một nửa số sinh viên cho biết họ duy trì thường xuyên trong thực tế. Đặc biệt, có tới 70% sinh viên thừa nhận chỉ “thỉnh thoảng” thực hiện đúng thời gian biểu đã đặt ra. Kết quả này cho thấy sinh viên nhìn chung không thiếu khả năng xây dựng kế hoạch học tập; vấn đề chủ yếu nằm ở việc duy trì và thực hiện các kế hoạch đó trước những thay đổi và áp lực của đời sống thường ngày. Điều này phản ánh sự khác biệt giữa nhận thức mang tính chiến lược và thực hành mang tính thường nhật: sinh viên có thể biết mình nên làm gì, nhưng không phải lúc nào cũng duy trì được những hành vi cần thiết để đạt được mục tiêu đã đề ra.

Dữ liệu định tính tiếp tục làm rõ bản chất của khoảng cách này. Nhiều sinh viên cho rằng việc học tập ở bậc đại học diễn ra trong bối cảnh lịch học linh hoạt, nhiều hoạt động đan xen và thường xuyên xuất hiện các tình huống ngoài dự kiến. Một sinh viên ngành Văn học khóa 46 chia sẻ: *“Trong cuộc sống không phải lúc nào cũng đi đúng với kế hoạch đã định sẵn, lúc nào cũng có những sự kiện bất ngờ. Nên việc nhiều lúc mình không thể làm đúng với thời gian biểu đã định là điều hiển nhiên”* (ngành Văn học – khóa 46). Phát biểu này cho thấy sinh viên không xem kế hoạch học tập là một cấu trúc cố định mà là một khuôn khổ thường xuyên phải điều chỉnh theo các điều kiện thực tế. Chính tính linh hoạt này vừa giúp sinh viên thích nghi với những thay đổi trong cuộc sống đại học, vừa làm cho việc duy trì các thực hành quản lý thời gian trở nên khó khăn hơn.

Trong khi đó, một sinh viên ngành Xã hội học khóa 47 cho biết: *“Có, tôi thường xuyên gặp vấn đề về hiệu suất học tập và làm việc. Nên tôi đã chủ động tìm kiếm các cách thức giúp tôi cải thiện quản lý thời gian của mình”* (ngành Xã hội học – khóa 47). Trường hợp này cho thấy sinh viên hoàn toàn ý thức được những hạn chế của bản thân và chủ động tìm kiếm các giải pháp điều chỉnh. Tuy nhiên, việc liên tục phải tìm kiếm và điều chỉnh chiến lược quản lý thời gian cũng phản ánh rằng quản lý thời gian không phải là một kỹ năng đã được làm chủ hoàn toàn mà là một quá trình tự điều chỉnh diễn ra thường xuyên trong đời sống học tập.

Khoảng cách giữa nhận thức và thực hành còn cần được đặt trong bối cảnh rộng hơn của đời sống sinh viên hiện nay. Kết quả khảo sát cho thấy gần một nửa số sinh viên tham gia làm thêm (49,2%) và hơn một nửa tham gia các hoạt động ngoại khóa (53,8%). Đồng thời, 78,5% sinh viên cho rằng mạng xã hội và điện thoại thông minh là yếu tố gây ảnh hưởng lớn nhất đến việc quản lý thời gian của bản thân. Những dữ liệu này cho thấy việc quản lý thời gian của sinh viên không đơn thuần là vấn đề kỹ năng cá nhân mà còn chịu tác động từ các yêu cầu học tập, hoạt động xã hội và môi trường số. Trong bối cảnh đó, sinh viên phải liên tục thương lượng giữa nhiều mục tiêu, vai trò và trách nhiệm khác nhau, khiến việc duy trì các thực hành quản lý thời gian trở nên khó khăn hơn so với việc hình thành nhận thức về tầm quan trọng của chúng.

Nhìn chung, kết quả nghiên cứu cho thấy khoảng cách giữa nhận thức và thực hành quản lý thời gian phản ánh một đặc điểm quan trọng của đời sống học tập đại học hiện nay. Sinh viên không thiếu hiểu biết về vai trò của quản lý thời gian; ngược lại, họ nhận thức khá rõ những lợi ích mà kỹ năng này mang lại. Tuy nhiên, việc chuyển hóa nhận thức thành các hành vi học tập được duy trì thường xuyên và ổn định lại là một quá trình phức tạp, chịu ảnh hưởng đồng thời từ năng lực tự điều chỉnh của cá nhân, các yêu cầu cạnh tranh trong đời sống sinh viên và những yếu tố gây xao nhãng từ môi trường số. Khoảng cách này cho thấy quản lý thời gian không chỉ là vấn đề nhận thức hay kỹ năng đơn lẻ mà còn là vấn đề duy trì các thực hành học tập trong những điều kiện xã hội cụ thể của sinh viên đại học hiện nay.

4. THẢO LUẬN

Kết quả nghiên cứu cho thấy sinh viên Trường Đại học Khoa học, Đại học Huế có mức độ nhận thức rất cao về vai trò của kỹ năng quản lý thời gian trong hoạt động học tập. Tuy nhiên, mức độ thực hành thường xuyên các kỹ năng này lại thấp hơn đáng kể. Phát hiện này cho thấy tồn tại một khoảng cách rõ rệt giữa nhận thức và thực hành quản lý thời gian của sinh viên. Nói cách khác, vấn đề không nằm ở việc sinh viên thiếu hiểu biết về tầm quan trọng của quản lý thời gian mà nằm ở khả năng chuyển hóa nhận thức đó thành các hành vi học tập được duy trì thường xuyên trong thực tế.

Kết quả này góp phần làm rõ một khía cạnh thường ít được chú ý trong các nghiên cứu về quản lý thời gian. Phần lớn các nghiên cứu trước đây tập trung chứng minh rằng quản lý thời gian có liên hệ tích cực với thành tích học tập hoặc hiệu quả học tập của sinh viên (Macan, 1994; Trueman & Hartley, 1996). Tuy nhiên, kết quả nghiên cứu này cho thấy nhận thức về quản lý thời gian không tự động dẫn đến việc thực hành quản lý thời gian. Phát hiện này tương đồng với lập luận của Wang và cộng sự (2022), Zhao và cộng sự (2023) và Cheng và cộng sự (2026), khi các nghiên cứu này chỉ ra rằng việc hình thành hành vi học tập hiệu quả không chỉ phụ thuộc vào hiểu biết của người học mà còn phụ thuộc vào khả năng tự điều chỉnh, tự giám sát và duy trì động lực học tập trong thời gian dài. Từ góc độ này, khoảng cách giữa nhận thức và thực hành được quan sát trong nghiên cứu không nên được hiểu đơn thuần là sự thiếu nhất quán trong hành vi, mà phản ánh những khó khăn của sinh viên trong quá trình chuyển hóa các mục tiêu học tập thành các thực hành học tập thường nhật.

Một phát hiện đáng chú ý khác là khoảng cách giữa nhận thức và thực hành xuất hiện rõ nhất ở các kỹ năng đòi hỏi tính duy trì liên tục trong đời sống hằng ngày, chẳng hạn tận dụng thời gian ngắn, tận dụng thời gian trống hoặc thực hiện đúng thời gian biểu. Trong khi đó, các kỹ năng mang tính định hướng như xác định mục tiêu, lập kế hoạch hay sắp xếp thứ tự ưu tiên lại có tỷ lệ thực hành thường xuyên cao hơn tương đối. Kết quả này gợi ý sự khác biệt giữa nhận thức chiến lược và thực hành thường nhật trong quản lý thời gian của sinh viên. Sinh viên tương đối dễ đồng thuận với các mục tiêu học tập hoặc xây dựng kế hoạch học tập, nhưng gặp nhiều khó khăn hơn trong việc duy trì các hành vi nhỏ, lặp lại và đòi hỏi tính kỷ luật cao trong đời sống hằng ngày. Phát hiện này tương đồng với quan điểm của Lourenço và Paiva (2024), khi các tác giả cho rằng quản lý thời gian là một thành tố của năng lực tự điều chỉnh học tập (self-regulated learning), trong đó thách thức không chỉ nằm ở việc lập kế hoạch mà còn ở khả năng theo dõi, điều chỉnh và duy trì các hành vi học tập theo thời gian.

Từ góc độ xã hội học giáo dục, kết quả nghiên cứu cho thấy quản lý thời gian không nên được nhìn nhận đơn thuần như một kỹ năng cá nhân. Thực hành quản lý thời gian của sinh viên được định hình trong bối cảnh đời sống đại học với nhiều yêu cầu cạnh tranh về thời gian. Sinh viên không chỉ là người học mà còn đồng thời tham gia làm thêm, hoạt động ngoại khóa và nhiều hoạt động xã hội khác. Trong nghiên cứu này, gần một nửa số sinh viên tham gia làm thêm và hơn một nửa tham gia các hoạt động ngoại khóa. Điều đó cho thấy việc quản lý thời gian thực chất là quá trình phân bổ và thương lượng giữa nhiều vai trò và trách nhiệm khác nhau. Kết quả này tương đồng với nghiên cứu của Vương Bảo Ngọc và cộng sự (2019), nhưng đồng thời mở rộng cách hiểu về quản lý thời gian bằng cách đặt kỹ năng này trong bối cảnh tổ chức đời sống sinh viên thay vì chỉ xem như một năng lực kỹ thuật cá nhân.

Bên cạnh đó, nghiên cứu cũng cho thấy môi trường số đang trở thành một yếu tố quan trọng ảnh hưởng đến thực hành quản lý thời gian của sinh viên. Tỷ lệ rất cao

sinh viên cho rằng mạng xã hội và điện thoại thông minh là nguồn gây xao nhãng chính cho thấy khó khăn của sinh viên hiện nay không chỉ nằm ở việc thiếu thời gian mà còn nằm ở việc duy trì sự tập trung. Phát hiện này phù hợp với các nghiên cứu gần đây liên quan đến môi trường số tạo ra những hình thức phân tán chú ý mới, làm gia tăng khó khăn trong việc duy trì các hành vi học tập có tính kỷ luật (Kaminske và cộng sự, 2022; Pérez-Juárez và cộng sự, 2023); Martin và cộng sự, 2025; Deng và cộng sự, 2026). Trong bối cảnh đó, quản lý thời gian không chỉ là quản lý quỹ thời gian mà còn là quản lý sự chú ý (attention management) và khả năng kiểm soát các yếu tố gây xao nhãng trong môi trường học tập.

Tổng hợp các kết quả trên cho thấy khoảng cách giữa nhận thức và thực hành quản lý thời gian phản ánh một thách thức mang tính cấu trúc của đời sống sinh viên hiện nay. Sinh viên nhìn chung đã nhận thức rõ vai trò của quản lý thời gian, nhưng việc duy trì các thực hành quản lý thời gian phụ thuộc vào năng lực tự điều chỉnh, khả năng duy trì động lực học tập, các yêu cầu cạnh tranh trong đời sống đại học và tác động ngày càng lớn của môi trường số. Điều này cho thấy các chương trình hỗ trợ sinh viên không nên chỉ tập trung vào việc nâng cao nhận thức về quản lý thời gian mà cần chú trọng nhiều hơn đến việc phát triển năng lực tự điều chỉnh học tập, kỹ năng duy trì thói quen học tập và khả năng kiểm soát các yếu tố gây xao nhãng trong môi trường số.

5. KẾT LUẬN

Nghiên cứu cho thấy sinh viên Trường Đại học Khoa học, Đại học Huế có mức độ nhận thức cao về vai trò của kỹ năng quản lý thời gian trong học tập. Các kỹ năng như xác định mục tiêu, lập kế hoạch, lập lịch học và thực hiện đúng thời gian biểu đều được đa số sinh viên đánh giá là quan trọng. Tuy nhiên, kết quả nghiên cứu đồng thời chỉ ra sự tồn tại của một khoảng cách đáng kể giữa nhận thức và thực hành quản lý thời gian. Mặc dù sinh viên hiểu rõ giá trị của quản lý thời gian, việc duy trì các thực hành quản lý thời gian một cách thường xuyên và ổn định vẫn còn gặp nhiều khó khăn, đặc biệt đối với các kỹ năng đòi hỏi tính kỷ luật và sự duy trì liên tục trong đời sống hằng ngày.

Phát hiện này cho thấy quản lý thời gian không nên được hiểu đơn thuần như một kỹ năng kỹ thuật hay một vấn đề nhận thức cá nhân. Thay vào đó, đây là một quá trình gắn liền với năng lực tự điều chỉnh học tập và chịu ảnh hưởng từ các điều kiện cụ thể của đời sống sinh viên. Việc đồng thời tham gia học tập, làm thêm, hoạt động ngoại khóa và tương tác thường xuyên với môi trường số khiến sinh viên phải liên tục phân bổ, thương lượng và điều chỉnh quỹ thời gian của mình. Trong bối cảnh đó, khó khăn chủ yếu của sinh viên không nằm ở việc thiếu hiểu biết về quản lý thời gian mà nằm ở khả năng duy trì các hành vi học tập có tính kỷ luật và ổn định trong thực tế.

Nghiên cứu đóng góp bằng cách chỉ ra rằng khoảng cách giữa nhận thức và thực hành là một khía cạnh quan trọng cần được xem xét khi nghiên cứu quản lý thời gian của sinh viên. Kết quả nghiên cứu gợi ý rằng các hoạt động hỗ trợ sinh viên cần vượt ra ngoài việc nâng cao nhận thức, hướng đến phát triển năng lực tự điều chỉnh học tập, xây dựng thói quen học tập bền vững và tăng cường khả năng kiểm soát các yếu tố gây xao nhãng trong môi trường số.

Bên cạnh những đóng góp trên, nghiên cứu vẫn tồn tại một số hạn chế. Nghiên cứu được thực hiện tại một cơ sở đào tạo với quy mô mẫu còn hạn chế nên kết quả chủ yếu phản ánh đặc điểm của sinh viên Trường Đại học Khoa học, Đại học Huế. Dữ liệu tự báo cáo cũng có thể chịu ảnh hưởng của xu hướng trả lời mang tính xã hội hoặc đánh giá chủ quan của người tham gia. Ngoài ra, nghiên cứu chưa xem xét sâu vai trò của các yếu tố như thành tích học tập, điều kiện kinh tế, sức khỏe tinh thần, cường độ sử dụng mạng xã hội hay các đặc điểm gia đình đối với thực hành quản lý thời gian của sinh viên.

Trong tương lai, các nghiên cứu có thể mở rộng phạm vi khảo sát sang nhiều trường đại học và nhóm ngành đào tạo khác nhau nhằm tăng khả năng so sánh và khái quát hóa kết quả. Đồng thời, cần tiếp tục nghiên cứu mối quan hệ giữa quản lý thời gian với năng lực tự điều chỉnh học tập, sức khỏe tinh thần, kết quả học tập và tác động của môi trường số. Các thiết kế nghiên cứu theo chiều dọc (longitudinal studies) hoặc sử dụng nhật ký học tập và dữ liệu theo dõi thời gian thực cũng có thể giúp hiểu rõ hơn quá trình hình thành và duy trì các thực hành quản lý thời gian của sinh viên theo thời gian.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Cao Thị Huyền. (2017). Xây dựng quy trình hình thành kỹ năng quản lý thời gian cho sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Đồng Nai. *Tạp chí Khoa học – Đại học Đồng Nai*, (6), 70–79.
- [2]. Cheng, D., Heath, O., Farooqi, D., Chou, E., Gao, A., & Calver, J. (2026). *Systematic review of academic procrastination interventions in computing higher education*. Retrieved from <https://arxiv.org/abs/2604.03248>
- [3]. Deng, X., Wang, Y., & Xu, H. (2026). From smartphones to smart students: Learning versus distraction in higher education. *Information Systems Research*.
- [4]. Kaminske, A. N., McAuley, K., Naliboff, B. D., & Wanzek, J. (2022). Cell phone notifications harm attention: An exploration of the factors that contribute to distraction. *European Journal of Educational Research*, 11(3), 1481–1494.
- [5]. Lourenço, A. A., & Paiva, M. O. A. (2024). The impact of self-regulated learning and academic time management planning on academic performance. *Education Sciences*, 4(2), 16.
- [6]. Macan, T. H. (1994). Time management: Test of a process model. *Journal of Applied Psychology*, 79(3), 381–391. doi:10.1037/0021-9010.79.3.381

- [7]. Martin, F., Bolliger, D. U., McGee, P., & Reeves, T. C. (2025). Digital distractions in education: A systematic review of research on causes, consequences and prevention strategies. *Educational Technology Research and Development*. doi:10.1007/s11423-025-10550-6
- [8]. Pérez-Juárez, M. A., Córcoles-Muñoz, M. P., Molina-Carmona, R., & Casado-Lumbreras, C. (2023). Digital distractions from the point of view of higher education students. *Sustainability*, 15(7), 6044. doi:10.3390/su15076044
- [9]. Trueman, M., & Hartley, J. (1996). A comparison between the time-management skills and academic performance of mature and traditional-entry university students. *Higher Education*, 32(2), 199–215.
- [10]. Vương Bảo Ngọc, Tăng Bửu Oanh, Trần Ngọc Quân, Nguyễn Thị Xuân Mo, Nguyễn Trịnh Trần Huy, & Nguyễn Tuấn Phúc. (2019). *Khảo sát kỹ năng quản lý thời gian của sinh viên Đại học Hoa Sen* [Báo cáo khoa học]. Trường Đại học Hoa Sen.
- [11]. Wang, C. H., Shannon, D. M., & Ross, M. E. (2022). Empowering college students to decrease digital distraction through the use of self-regulated learning strategies. *Contemporary Educational Technology*, 14(4), e386.
- [12]. Zhao, Z., Ren, P., & Yang, Q. (2023). Student self-management, academic achievement: Exploring the mediating role of self-efficacy and the moderating influence of gender—Insights from a survey conducted in three universities in America. *Journal of Integrated Social Sciences and Humanities*, 1(1), 1–12.

**PERCEPTIONS AND PRACTICES OF TIME MANAGEMENT SKILLS
IN ACADEMIC LEARNING AMONG UNIVERSITY STUDENTS:
A CASE STUDY AT THE UNIVERSITY OF SCIENCES, HUE UNIVERSITY**

Le Duy Mai Phuong*, Truong Thi Minh Thuan

University of Sciences, Hue University

*Email: leduymaiphuong@hueuni.edu.vn

ABSTRACT

This study examines students' perceptions and practices of time management skills at the University of Sciences, Hue University, with particular attention to the gap between awareness and actual practices in academic activities. The study employed a mixed-method approach, combining a survey of 130 students with in-depth interviews with eight students from different disciplinary backgrounds. The findings indicate that students generally demonstrate a high level of awareness regarding the importance of time management, especially in relation to goal setting, planning, and scheduling. However, the regular practice of these skills remains considerably lower than students' reported awareness. The gap is more evident in practices requiring discipline and consistency in daily academic routines. The study suggests that students' time management is shaped not only by individual skills but also by academic pressure, the digital environment, and the flexibility characteristic of contemporary university life.

Keywords: Awareness and practice, digital environment, time management skills, self-regulated learning, university students.